

Telesná a športová výchova

1. Charakteristika vyučovacieho predmetu

Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

2. Ciele vyučovacieho predmetu

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

Špecifické ciele predmetu sú vyjadrené pomocou nasledovných kľúčových a predmetových kompetencií:

Pohybové kompetencie

- Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.
- Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

Kognitívne kompetencie

- Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- Žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov.
- Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.

- Žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote.
- Žiak vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem.
- Žiak vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí.
- Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
- Žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.
- Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

Komunikačné kompetencie

- Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
- Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľno - časových aktivít.

Učebné kompetencie

- Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.
- Žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

Interpersonálne kompetencie

- Žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe i iným.
- Žiak efektívne pracuje v kolektíve.
- Žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.
- Žiak sa správať empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

Postojové kompetencie

- Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera.
- Žiak dodržiava princípy fair-play.
- Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- **Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.**

3. Obsah

Zabezpečenie uvedených kompetencií sa uskutočňuje prostredníctvom obsahu, ktorý tvoria základné poznatky o význame pohybových aktivít pre zdravie, prevenciu ochorení, správnej životospráve, športovej činnosti a jej organizovaní, pohybovej výkonnosti a jej hodnotení

a pohybové prostriedky. V predmete telesná a športová výchova sú rozdelené do štyroch modulov.

- 1. Zdravie a jeho poruchy**
- 2. Zdravý životný štýl**
- 3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť**
- 4. Športové činnosti pohybového režimu**

Ciele jednotlivých modulov

Zdravie a jeho poruchy

- pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie,
- mať vedomosti o potrebe prevencie pred civilizačnými ochoreniami pohybovými prostriedkami,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc,
- vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie.
- mať vytvorenú hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

Zdravý životný štýl

- poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,
- zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,
- mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,
- pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie.

Zdatnosť a pohybová výkonnosť

- poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
- vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
- vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
- vedieť využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.

Športové činnosti pohybového režimu

- využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,
- prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,

- mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.

Základom obsahu telesnej výchovy v škole je učivo. Štruktúru učiva tvoria tematické celky (ďalej len TC), ktoré sú rozdelené na základné a výberové. V ročnom cykle sa počíta vo všetkých ročníkoch so 66 vyučovacími hodinami.

Ciele modulu 1 a čiastočne modulu 2 sa plnia prostredníctvom obsahu tematického celku Poznatky z telesnej výchovy a športu, ciele modulov 3 a 4 prostredníctvom všetkých ostatných tematických celkov.

Obsah základných TC je koncipovaný tak, aby si ho mohla a zároveň i mala osvojiť väčšina žiakov.

V ročnom pláne učiva odporúčame, aby základné tematické celky Poznatky z telesnej výchovy a športu a Všeobecná gymnastika sa vyučovali ako súčasť každej vyučovacej hodiny telesnej výchovy a boli dotované 15 % času vyučovacej hodiny. Ostatné základné tematické celky odporúčame vyučovať v dvoch alternatívach. Prvá alternatíva – v každom ročníku sa vyučuje každý tematický celok. Druhá alternatíva – v každom ročníku sa odučia aspoň tri tematické celky. Pritom každý tematický celok musí byť odučený počas školskej dochádzky aspoň dvakrát s výnimkou Plávania. Tematický celok Plávanie sa zaraďuje do vyučovania aspoň raz za 5 rokov. Tematický celok sa považuje za odučený, ak má v ročnom pláne minimálne 6 hodinovú dotáciu z celkového počtu vyučovacích hodín.

Aspoň jeden výberový TC je povinný v každom ročníku. Výberové TC rozširujú základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa, miestne tradície a pod. Vyučovanie výberových TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej výchovy a bezpečnosť pri cvičení.

Obsah výberových TC sa využíva na doplnenie základného učiva a na motiváciu žiakov, na rozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinové záujmy, individuálne predpoklady žiakov a podmienky školy.

Učiteľ môže zaradiť do programu iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou jeho pregraduálnej prípravy na vysokej škole, alebo na ktoré získal trénerské alebo cvičiteľské vzdelanie, alebo certifikát v niektorej forme ďalšieho vzdelávania učiteľov a trénerov. V záujme každého učiteľa telesnej a športovej výchovy by malo byť zúčastniť sa ďalšieho vzdelávania učiteľov a postupné získavanie potrebnej kvalifikácie k chýbajúcim športovým činnostiam.

PREHĽAD TEMATICKÝCH CELKOV

A. Základné tematické celky

<i>Poznatky z telesnej výchovy a športu</i>
<i>Všeobecná gymnastika</i>
<i>Atletika</i>
<i>Základy gymnastických športov</i>
<i>Športové hry</i>
<i>Plávanie</i>
<i>Sezónne činnosti</i>
<i>Povinný výberový tematický celok</i>
<i>Testovanie</i>
S P O L U 66 hodín

B. Výberové tematické celky

Jogové relaxačné a dychové cvičenia
Korčuľovanie
Športové úpoly
Ľadový hokej
Tance (základy ľudových tancov)

4. Výstupný vzdelávací štandard

POZNATKY Z TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

V telovýchovnom procese sú poznatky základným predpokladom uvedomelého osvojovania si pohybových činností, rozvíjania pohybových schopností a výchovy charakterových a iných vlastností osobnosti. Majú dôležitý význam pri vytváraní postojov k zdravému životnému štýlu i k celoživotnej pohybovej aktivite. Sú podmienkou úspešného vykonávania praktických činností. Delia sa na **všeobecné a špecifické**. Špecifické poznatky sa dotýkajú každého tematického celku.

KOMPETENCIA

Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- poznať drobné organizačné formy telesnej výchovy,
- vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,
- dodržiavať pravidlá správnej životosprávy,
- vedieť posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem,
- poznať základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí,
- dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
- dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností,
- používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Všeobecné poznatky:

- základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.),
- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností,
- význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon,
- telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii,
- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností,
- poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní,
- základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinok pohybovej aktivity na vlastný organizmus,

- úspechy našich športovcov na OH, MS, ME,
- olympijská výchova so zameraním na poznatky o Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (poznať jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair-play,
- prvá pomoc pri drobných poraneniach.

Špecifické poznatky:

- odborná terminológia vo všetkých TC,
- technika, taktika a metodika osvojovaných pohybových činností,
- pravidlá súťaženia v osvojených pohybových činnostiach a základné činnosti rozhodcu.

VŠEOBECNÁ GYMNASTIKA

KOMPETENCIA:

Žiak v tematickom celku všeobecnej gymnastiky dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, že je schopný predviesť pohybový celok, pohybovú skladbu individuálne a skupinovo, podľa stanovených požiadaviek (pravidiel). Dosahuje tak zvýšenie úrovne pohybových schopností, osvojenie gymnastických zručností, ktoré pomáhajú zlepšiť zdravotne orientovanú zdatnosť bežnej školskej populácie.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary;
- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie,
- vedieť prakticky ukázať gymnastické cvičenia, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie s ich vykonaním v zostave jednotlivca alebo skupiny,
- vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní základných gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,
- vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu (obsahovú skladbu) konaného gymnastického cvičenia, postrehnúť a posúdiť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybov, svalovom napätí, ochabnutosti tela,
- vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

- zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela,
- základné názvoslovie telesných cvičení,
- pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky,

- štruktúra gymnastickej jednotky - úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť vyučovacej hodiny,
- prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb,
- organizačná činnosť na vyučovacej jednotke (hodine),
- zdravotne orientovaná zdatnosť, pohybový režim, redukcia hmotnosti, obezity,
- pozitívny životný štýl.

Na základe týchto a ďalších vedomostí je možné u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

Zručnosti a schopnosti:

- cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti,
- technicky správne polohy a pohyby hlavy, trupu, nôh, paží, lokomócie, cvičenie na- a s náradím, s náčiním, tyče, aeróbne činky, expandre, netradičné), výrazová estetika rytmických a vykonávania všeobecných gymnastických činností,
- cvičebný program na zlepšovanie stavu pohybového a oporného aparátu tela s cieľovým rozvojom pohybových schopností a zručností,
- formovanie telesných proporcií, kultivovaného prejavu osobnosti žiaka.

1. Kondičná gymnastika - posilňovacie cvičenie paží, nôh, chrbtového svalstva, brušného svalstva s jednorazovým, niekoľkonásobným opakovaním, s cieľovým zameraním na jednotlivé časti tela:

- kľuky v kľaku, kľuky vo vzpore stojmo vpredu, vzadu, kľuky vo vzpore ležmo vpredu, vzadu znožmo, roznožmo,
- výpony, poskoky, skoky odrazom obojnožne, jednožne,
- záklony trupu v ľahu vpredu; sed – ľah vzadu,
- zhyby vo vise, vo vise stojmo, vise ležmo na rebrine, hrazde, kruhoch, bradlách.

Podľa cieľa rozvoja kondičných, kondično-koordinačných schopností:

- *tonizačný program* zameraný na držanie tela v správnom napätí svalov v ľahu, kľakoch, sedoch, podporoch, postojoch bez náčinia, náradia, s náčiním lopty, *všeobecný kondičný program* s obsahom statických, dynamických cvičení,
- *plyometrický program* zameraný na rozvoj dynamickej sily nôh,
- *vytrvalostno-silový program*, cvičenia paží, nôh, trupu, brucha, bokov (kľuky, zhyby vo vise stojmo, prednosy v sede, vo vise, mierne záklony v ľahu, dvíhanie trupu, nôh v ľahu na boku.
-

2. Základná gymnastika

Akrobatické cvičenie:

- ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; sed roznožmo, hlboký predklon; sed znožmo predklon; - kotúle vpred, kotúle vzad s rôznou východiskovou a výslednou polohou, väzby kotúľov so skokmi a obratmi,
- stojka na rukách oporou rúk na lavičku, stojka na rukách s dopomocou o rebrinu (stenu), stojka na rukách s polohou nôh bočne, čelne,
- premet bokom s dopomocou, premet bokom samostatne,
- podpor stojmo prehnute vzad (most na hlave, most vo vzpore na rukách).

Skoky a obraty:

- skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° - 360°,
- obraty obojnožne v postojoch – prestupovaním, krížením, prísunom. Obraty jednožnožne prednožením o 180°- 360° .

Cvičenie na náradí a s náradím:

- rebriny: rúčkovanie v podpore ležmo, vo vise prednosy skrčmo, prednosy, postupovanie po rebrinách, výdrž v zhybe, odrazom z nôh zhyby,
- lavičky, nízka kladinka: chôdza vpred, vzad, bokom; beh; poskoky, skok striedavo strižný; váha predklonmo; obrat znožmo o 180° v drepe, podrepe, stojí; zoskok odrazom obojnožne – znožmo, roznožmo čelne, skrčmo prípäťmo, skrčmo prednožmo. Väzby, zostava (1 - 2 – 3 dĺžky náradia),
- preskok: opakované odrazy z mostíka pri opore (rebrina, spolu cvičiaci), nadväzné odrazy z viacerých mostíkov, letová fáza znožmo, roznožmo čelne, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo s doskokom na žinenky (medzi mostíkmi krátky beh); odrazom z mostíka výskok do vzporu drepmo, vzporu roznožmo; skrčka, roznožka, odbočka,
- hrazda: zhyb stojmo, zhyb; vis vznesmo, vis strmhlav, vis vznesmo roznožmo bočne; výmyk; prešvihy únožmo vpred, vzad; zoskoky - prekot vpred, zákmihom doskok na podložku,
- lano: šplhanie.

Cvičenie s náčiním:

- švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednožnožne, skrižmo, striedavonožne. Väzby, zostava, pohybová skladba,
- plná lopta, lopta – kotúľanie, hádzanie a chytanie,

Relaxačné a dychové cvičenie:

- aktívna kinetická relaxácia,
- pasívna kinetická relaxácia,
- cvičenie prehĺbenia nádychu a výdychu v stoji, vo vzpore kľačmo, v sede, drepe, predklone.

Poradové cvičenie:

- nástup, pochod, povely.

3. Rytmická gymnastika:

- cvičenie na taktovanie (tlieskanie,), hudbu - pérovanie, pohupy, kroky, chôdza, behy, rovnováhové cvičenie, obraty, skoky s pohybmi hlavy, paží, trupu vo vysokých a nízkych polohách v 2/4, 3/4 a 4/4 takte bez náčína, s náčiním. Prísunný, poskočný, premenný (polkový) krok v 2/4 takte; prísunný, valčíkový. Rytmické cvičenie navzájom spájať,

4. Kompenzačné cvičenia:

- odstraňovanie a korigovanie telesných a pohybových nedostatkov spôsobených jednostrannou sedavou činnosťou,
- cvičenia kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov, pasívne – sed roznožmo, predklon; ľah vznesmo; pohyby ľahom – v ľahu prednožiť skrčmo P/L nohu, chytiť za predkolenie a ťahať k trupu cvičenia posilňovacie zamerané lokálne na problematické časti tela.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

Postoje:

- mať pozitívny vzťah ku gymnastickým činnostiam, ako potreby ich celoživotného vykonávania,
- vedieť účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie, zdatnosť,
- pestovať pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií,
- využívať bohatý pohybový obsah gymnastických cvičení na dosiahnutie fyzickej výkonnosti, zdravotne orientovanej zdatnosti, pozitívnych psychických, emocionálnych a estetických pocitov z pohybu,
- mať vytvorený pozitívny postoj k správneho životného štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie, práceschopnosť, húževnatosť, disciplínu,
- prijímať a dodržiavať normy a pravidlá kolektívu.

A T L E T I K A

KOMPETENCIA:

Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať,
- poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite,
- poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží,
- poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia,
- poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

- základná terminológia a systematika atletických disciplín,
- technika atletických disciplín,
- základné pravidlá súťaženia a rozhodovania atletických súťaží,
- organizácia súťaží (časomerač, rozhodca, zapisovateľ),
- zásady fair-play,
- bezpečnosť a úrazová zábrana,
- zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

Zručnosti a schopnosti:

- základy racionálnej techniky pohybových činností (atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, šprint, vytrvalostný beh, štafetový, skok do diaľky skrčmo, skok do výšky, hod loptičkou, vrh guľou),
- rozvoj kondičných a koordinačných schopností,
- základné (pomocné) funkcie rozhodcu a organizátora atletických súťaží,
- využitie základných atletických lokomócií pri rozvoji telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie nasledovných postojov u žiakov:

Postoje:

- mať trvalý pozitívny vzťah k atletickým činnostiam ako predpokladu pre ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite a udržiavaní zdravia,
- preukazovať pozitívny postoj k súťaženiu,
- preukazovať pozitívny vzťah k súperom,
- dodržiavať prijaté zásady v rámci skupiny,
- vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov,
- prejavovať snahu o seba zdokonaľovanie, húževnatosť, vytrvalosť, cieľavedomosť.

ZÁKLADY GYMNASTICKÝCH ŠPORTOV

KOMPETENCIA:

Žiak v tematickom celku „základy gymnastických športov“ dosahuje takú úroveň osvojenia činností gymnastického športu, že je schopný predviesť individuálne alebo v skupine zostavu podľa daných pravidiel.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie, a cieľ
- vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary,
- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport,
- vedieť prakticky ukázať imitačné, prípravné cvičenia, základné cvičebné tvary, zaradiť a predviesť pohybové kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,
- uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,
- vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymnastického cvičenia v disciplínach vybraného gymnastického športu,
- dokázať postrehnúť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybu, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymnastických pretekoch,
- vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

- význam a zmysel vykonávania gymnastických športov,
- zásady držania tela, esteticko-pohybové prostriedky gymnastických športov,
- terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov,
- disciplíny a cvičebný obsah športovej gymnastiky žien, mužov;, modernej gymnastiky, gymteamu,
- prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy, spoločnej pohybovej skladby,
- zásady motorického učenia v gymnastických športoch, organizácia pretekov,

- zásady bezpečného správania, pomoc, záchrana pri cvičení,
- zdravotne orientovaná výkonnosť, redukcia hmotnosti, obezity,
- pozitívny životný štýl.

Na základe týchto a ďalších vedomostí je možné u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

Zručnosti a schopnosti:

- cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti,
- prípravné a imitačné cvičenia, polohy a pohyby častí tela, lokomočné pohyby, akrobacia, cvičenie na- a s náradím, s náčiním, výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov,
- kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.

1. Športová gymnastika – prostné, hrazda, preskok, kladina - D, kruhy – CH:

Prostné – zostava na páse (žinenkách), 1 - 2 rady.

Akrobacia:

- ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby,
- stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúľ vpred,
- premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách -kotúľ vpred,
- podpor stojmo prehnute vzad.

Skoky a obraty:

- skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo, roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° - 360°. Skok odrazom jednonožne s prednožením striedavonožne (nožnice), upažiť,
- obraty obojnožne v postojoch.

Rovnovážne cvičenie – váha predklonmo.

Cvičenie kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov – sed roznožný.

Hrazda po ramená, zostava minimálne 4 cvičebné tvary:

- výmyk, , prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok.

Preskok, koza na šírku D, na dĺžku CH, skrčka, roznožka, odbočka.

2. Moderná gymnastika dievčatá – švihadlo, lopta, šatka:

švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie,

lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie,

Postoje:

- mať vytvorený trvalý pozitívny vzťah ku gymnastickým športom, ako predpokladu pre ich celoživotný záujem,
- preukázať kladný postoj k účelnému zameraniu využitia voľného času, k udržaniu fyzického a psychického zdravia,
- preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému a športovému procesu, s kladnou motiváciou k súťaženiu v rámci pretekov,
- mať vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka,
- pestovať pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií,
- využívať bohatý cvičebný obsah gymnastických športov na dosiahnutie pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovanej zdatnosti, pozitívnych psychických, emocionálnych a estetických pocitov,
- prejaviť pozitívny postoj k správneho životného štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie, práceschopnosť, húževnatosť, disciplínu, zdravé sebavedomie,
- prijímať a dodržiavať normy a pravidlá kolektívu, zásady fair-play,
- reálne prijímať víťazstvá a prehry v športovej súťaži i v spoločenskom prostredí.

ŠPORTOVÉ HRY

KOMPETENCIA:

Žiak vo vybraných športových hrách dosahuje takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, že je schopný hrať stretnutie podľa pravidiel.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy,
- vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier,
- vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. stretnutím,
- vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru (stretnutie) a v záujmovej forme športových hier a viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva,
- vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

- systematika herných činností, základná terminológia,
- technika herných činností jednotlivca,
- herné kombinácie a herné systémy,
- herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu,
- funkcie hráčov na jednotlivých postoch,
- základné pravidlá vybraných športových hier,
- organizácia jednoduchej súťaže v športových hrách (rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia a pod.)
- zásady fair-play.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

Zručnosti a schopnosti:

- kondičná príprava, základné kondičné a koordinačné schopnosti,
- popísať a prakticky ukázať správnu techniku herných činností jednotlivca:
 - basketbal** – prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, streľba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou.
 - futbal** – prihrávka, tlmenie lopty, streľba, dribling, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou.
 - volejbal** – odbitie horné na mieste, po pohybe, nad seba, pred seba, odbitie pod uhlom, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka nad seba.
- plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie,
- efektívne plniť taktické úlohy družstva v hre (stretnutí),
- poznať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

Postoje:

- prejavovať trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite,
- súťažením v športových hrách preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému procesu
- mať pozitívny vzťah k spoluhráčom i k súperovi,

- dodržiavať prijaté normy a pravidlá,
- dodržiavať zásady fair-play,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť, vytrvalosť,
- mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti,
- vedieť zvíťaziť a prijať prehru v športovom stretnutí i v živote, uznať kvality súpera.

PLÁVANIE

KOMPETENCIA:

Žiak - **plavec** – dokáže preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 200 m jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi .

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné plavecké pohyby zo zvoleného plaveckého spôsobu v plaveckom bazéne, plaveckej učebni,
- vedieť pomenovať a popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá plaveckých pretekov,
- vedieť správne používať plavecké okuliare a nadľahčovacie pomôcky.
- Preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou :
 - a) minimálna úroveň : 50 m** jedným plaveckým spôsobom
 - b) pokročilá úroveň : 200 m** jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

- základné poznatky o TC,
- základné hygienické pravidlá, otužovanie, disciplína,
- technika plaveckých spôsobov ,
- bezpečnosť, úrazová zábrana, uvedomelá pomoc v núdzi,
- zdravotný význam plávania,
- plávanie v životnom štýle súčasného človeka,
- vedenie rozcvičenia na suchu pred zahájením plávania ,
- základná terminológia, názvy plaveckých spôsobov,
- plavecký výstroj , príprava a starostlivosť o výstroj, bezpečnosť pri plávaní a pohybe v bazénových a vedľajších priestoroch,
- základné pravidlá žiackych plaveckých pretekov.

Zručnosti a schopnosti:

Obsah základného plaveckého nácviku :

1. Hry vo vode. Nácvik hrbíka, lovenie predmetov.

2. Nácvik a zdokonaľovanie splývania s dýchaním
3. Nácvik práce dolných končatín pri plaveckých spôsoboch K, P, Z
4. Zdokonaľovanie práce dolných končatín K, Z,P+ dýchanie do vody
5. Individuálne odstraňovanie chýb
6. Nácvik práce paží K, Z, P
7. Zdokonaľovanie práce paží P, K, Z v súhre s dýchaním do vody
8. Nácvik súhry zvoleného plaveckého spôsobu K, Z alebo P
9. Zdokonaľovanie súhry: K, Z, P
10. Štafetové súťaže . Dopomoc unavenému plavcovi.

Obsah zdokonaľovacieho plaveckom výcviku :

1. Kraulové a znakové dolné končatiny (DK) s dosku + dýchanie, (resp. prsia)
2. Kraulové a znakové paže s doskou medzi (DK) + dýchanie (resp. prsia/)
3. Súhra (PS) kraul, znak, prsia + dýchanie Odstraňovanie nedostatkov
4. Lovenie predmetov so skokom
5. Štafetové súťaže
6. Zdokonaľovanie súhry. Plávanie K, Z, P/50m vzdial./
7. Plavecké obrátky
8. Plávanie pod vodou
9. Dopomoc vo dvojici
10. Štartový skok

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

Postoje:

- emotívnosťou vodného prostredia získať trvalý pozitívny vzťah k plávaniu v bazéne a aj v prírode (pod dozorom).
- mať trvalý vzťah k plaveckým a iným vodným športom
- v pravidelnej pohybovo-rekreačnej činnosti využívať plávanie,
- mať pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim plavecké aktivity

SEZÓNNE ČINNOSTI

KOMPETENCIA:

Žiak vo vybraných sezónnych činnostiach dosahuje primeranú úroveň osvojenia jednotlivých techník zjazdového a bežeckého lyžovania.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde,
- vedieť pomenovať a popísať základné techniky jednotlivých jazd, oblúkov, brzdení a pod.,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných sezónnych činností,
- vedieť správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády, pri vykonávaní sezónnych činností,
- zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupiny cvičencov) pred začiatkom jednotlivých sezónnych aktivít,
- vedieť správne prispôbiť výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností.
- plniť úlohy (funkcie) súvisiace s pretekmi v jednotlivých sezónnych činnostiach – funkcia rozhodcu, organizátora a pod.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti :

- techniky jednotlivých pohybových činností z oblasti sezónnych činností,
- výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja,
- organizácia základná terminológia, názvy pohybových zručností
- práce a bezpečnosť pri vykonávaní sezónnych činností,
- základné pravidlá vybraných sezónnych činností,
- organizácia jednoduchých pretekov v sezónnych činnostiach.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti:

Zručnosti a schopnosti:

- Kondičná príprava, základné kondičné , koordinačné a pohybové schopnosti,
 - popísať a prakticky ukázať správnu techniku sezónnych činností:
1. **Zjazdové lyžovanie** – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, pády a vstávanie, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti.

Postoje:

- emotívnosťou jednotlivých sezónnych činností získať trvalý pozitívny vzťah k sezónnym činnostiam a pobytu v prírode resp. k zimnej prírode,
- mať trvalý vzťah k týmto sezónnym činnostiam
- vykonávať pravidelnú pohybovo-rekreačnú činnosť s využitím sezónnych činností,
- formovať morálno-vôľové vlastnosti s cieľom zoznamovať sa s prírodou,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť a vytrvalosť,

- pestovať pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim sezónne činnosti.

5. Proces

Predpokladom pre úspešné splnenie cieľov telesnej a športovej výchovy na 2. stupni základnej školy je:

- dokonalé poznanie žiakov, kladenie požiadaviek primerane k ich telesným a pohybovým predpokladom;
 - účelné plánovanie a rozvrhnutie učiva v konkrétnych podmienkach školy (triedy);
 - uplatňovanie účelnej organizácie práce, bezpečnosti práce pri výcviku a zásad hygieny;
 - všestranné a sústavné využívanie pomôcok a materiálneho vybavenia;
 - primerané opakovanie a objektívne hodnotenie žiakov;
 - systematické vedenie evidencie postupov a výsledkov práce;
- premyslené spojenie výchovno-vzdelávacieho procesu v telesnej výchove s ďalšími formami pohybovej aktivity a s celým procesom výchovno-vzdelávacej práce v škole i mimo školy a úzku spoluprácu s ostatnými výchovnými činiteľmi.

Na spoznávanie žiakov sa využíva priebežné a systematické sledovanie žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy i mimo nich, štúdium záznamov triedneho učiteľa a školského lekára a konzultácie s ostatnými pedagogickými pracovníkmi, rodičmi a ďalšími výchovnými činiteľmi na škole i mimo nej.

Vyučovacích hodín telesnej výchovy sa zúčastňujú všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny. Pre žiakov zdravotne oslabených je potrebné vytvárať podmienky na samostatné povinné vyučovacie hodiny zdravotnej telesnej výchovy. Obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných učebných osnov. V prípade, že oddelenie zdravotnej telesnej výchovy nie je vytvorené, žiaka ponecháme na vyučovacích hodinách telesnej výchovy s intaktnými žiakmi a realizujeme integrované vyučovanie. Zásady integrácie na hodinách telesnej výchovy sú uvedené v učebných osnovách zdravotnej telesnej výchovy: Učebné osnovy pre zdravotnej telesnej výchovy I. a II. stupeň základnej školy (ISCED 1,2): schválené: 9.5.2003, č.526/2003-41, platné od 1.9.2003.

5.1 Metodicko-organizačné pokyny na vyučovanie tematických celkov

Základný tematický celok

Poznatky z telesnej kultúry sú v učebných osnovách zaradené ako samostatný TC (všeobecné poznatky) a aj v každom tematickom celku (špecifické poznatky). Nie sú obsahom samostatných teoretických vyučovacích hodín, ale sú zakomponované podľa aktuálnosti do jednotlivých vyučovacích hodín.

Všeobecná gymnastika tvorí pohybový základ pre každú vyučovaciu hodinu. Všetky jej súčasti sa vyučujú priebežne.

Atletika sa do vyučovania zaraďuje v odporúčanom časovom rozvrhu s možnosťou členiť učivo do dvoch TC v jeseni a na jar. Na jej vyučovanie treba využívať predovšetkým vonkajšie a prírodné prostredie.

Základy gymnastických športov (športová gymnastika a moderná gymnastika) sa vyučujú vo všetkých ročníkoch. Modernú gymnastiku sa odporúča vyučovať iba v skupinách dievčat. Ďalšie druhy gymnastických športov (športový aerobik, gymteamy) je možné vyučovať v rámci výberového tematického celku.

Športové hry - basketbal, futbal, volejbal.

Športové hry odporúčame vyučovať tak, aby sa žiaci v priebehu základnej školy zoznámili so všetkými uvedenými športovými hrami. Hodiny telesnej výchovy sa v TC Športové hry rozdeľujú na *nácvičné, opakovacie a zdokonaľovacie* a na hodiny určené na *zápasy*. V školách, ktoré nemajú potrebné materiálne podmienky na výučbu hier, možno počty hodín určené na nácvik a zdokonaľovanie herných systémov využiť na nácvik herných činností jednotlivca a kombinácií. Na hodinách určených na zápasy učiteľ vhodne zaradí súťaže a zápasy v prípravných hrách a zápasy podľa pravidiel zvolenej športovej hry (resp. upravených pravidiel), pričom nehrajúci žiaci sa učia plniť funkciu rozhodcu, zapisovateľa a pod.

Plávanie odporúčame organizovať priebežne v ucelenom 10-hodinovom celku. Školy, ktoré nemajú podmienky na priebežnú výučbu plávania, organizujú ju v 5 - 7-dňových kurzoch s minimálne 10-hodinovým výcvikom.

Tematický celok – podľa podmienok má rozsah 10 vyučovacích hodín

Na začiatku a na konci tematického celku sa overuje plavecká výkonnosť.

Vo vstupnom teste sa zisťuje plavecká zručnosť žiakov v osvojenom plaveckom spôsobe, prípadne v druhom plaveckom spôsobe.

Vyučovaný plavecký spôsob odporúčame zvoliť podľa lepšej úrovne práce dolných končatín v splývavej polohe (prsia, kraul).

Počas celého výcviku je potrebné klásť dôraz na dýchanie.

Na každej vyučovacej hodine je potrebné venovať pozornosť nácviku i zdokonaľovaniu plaveckých spôsobov.

Do každej vyučovacej hodiny je potrebné zaradiť krátke teoretické vstupy učiteľa, ktorých obsahom sú poznatky o vyučovanej problematike doplnené o poznatky o bezpečnosti a zdravotnom vplyve plávania.

Hodnotenie v sa vykoná na základe porovnania vstupných a výsledných testov plaveckých zručností.

Do sezónnych činností je zaradené zjazdové a bežecké lyžovanie a cvičenia v prírode, ktoré je súčasťou základného učiva v predmete telesná a športová výchova na základných školách. Uskutočňuje sa formou lyžiarskeho výcviku na zjazdových alebo bežeckých lyžiach. Lyžiarsky výcvik žiakov sa organizuje ako lyžiarsky výcvik s dennou dochádzkou alebo formou lyžiarskeho zájazdu.

Lyžovanie sa na školách, ktoré nemajú vhodné terénne a klimatické podmienky na lyžiarsky výcvik v mieste alebo v najbližšom okolí, organizuje formou 5 - 7-denných lyžiarskych kurzov (zájazdov) podľa samostatných smerníc. Žiaci, ktorí nemajú potrebné vybavenie na zjazdové lyžovanie, môžu výcvik absolvovať na bežeckých lyžiach, pričom škola vytvorí na to príslušné organizačné a metodické podmienky.

Obsahom sa lyžiarsky výcvik zameriava na zvládnutie základných pohybových štruktúr a špeciálnych pohybových zručností v zodpovedajúcich terénnych a snehových podmienkach, na rozvoj základných pohybových schopností, na osvojovanie určených poznatkov.

Zvládnutie obsahu učiva napomáha celkovému telesnému rozvoju a zvyšovaniu všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov, napomáha osvojovaniu nových poznatkov a je veľmi účinným prostriedkom na výchovné pôsobenie. Výraznými činiteľmi pri lyžiarskom výcviku sú aj špecifické prostriedky, najmä zimné prostredie a premenlivosť prírodného prostredia.

Všeobecnú pohybovú výkonnosť a telesný rozvoj odporúčame kontrolovať a hodnotiť v závere každého školského roka, okrem 5. ročníka, kedy sa koná aj na jeho začiatku ako vstupná kontrola a hodnotenie.

Testovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti slúži aj na posúdenie jej aktuálneho stavu v priebehu štúdia na 2. stupni základnej školy.

Termíny kontroly a hodnotenia všeobecnej pohybovej výkonnosti:

1. 5. ročník ZŠ - začiatok školského roka (vstupné testovanie)
2. 5. ročník ZŠ - koniec školského roka
3. 6. ročník ZŠ - koniec školského roka
4. 7. ročník ZŠ - koniec školského roka
5. 8. ročník ZŠ - koniec školského roka
6. 9. ročník ZŠ - koniec školského roka, výstupný test

Hodnotenie vykonajte pomocou tabuliek modifikovaných podľa MORAVCA et al. (1996, 1990), kde nájdete aj popis testov:

T E S T Y CHLAPCI DIEVCATÁ	Chlapci			Dievčatá		
	A	B	C	A	B	C
hod plnou loptou 2kg						
Skok do dialky z miesta (cm)	135	185	235	110	150	190

--	--	--	--	--	--	--

Legenda: A = minimálny základný štandard

B = priemerný štandard

C = nadpriemerný štandard

Výberový tematický celok

Do výberového tematického celku je možné zaradiť pohybové činnosti, na ktoré má škola podmienky, o ktoré majú žiaci záujem a pri ich vyučovaní sú dodržané bezpečnostné predpisy. Pri zaradení netradičnej pohybovej aktivity do vyučovania telesnej výchovy sa vyžaduje od vyučujúceho kvalifikácia pre príslušnú pohybovú aktivitu získaná v rámci pregraduálneho štúdia, v metodicko-pedagogickom centre alebo najnižšia trénerská alebo cvičiteľská trieda.

Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry Medzi takéto aktivity môžeme o.i. zaradiť menej známe športové hry ako bejzbal, ringo, lakros, softbal, bedminton, florbal a pohybové aktivity ako korčuľovanie in-line, snowbord.

Korčuľovanie sa organizuje na umelej alebo prírodnej ľadovej ploche, nie na zamrznutej voľnej vodnej ploche.

Cvičenia v posilňovni

Jednou z výberových pohybových aktivít je rozvoj silových pohybových schopností v posilňovni. Pretože najpriaznivejšie podmienky na začatie systematického posilňovania v ontogenéze vývoja jedinca je obdobie rastovej akcelerácie (13 - 15 rokov), odporúčame na školách, ktoré majú vybudovanú posilňovňu, počnúc 7. ročníkom zaradiť do ročného rozvrhu učiva aj TC v posilňovni (pre chlapcov a dievčatá). Pri rozvoji silových schopností prihliadať na telesný rozvoj a pohlavné osobitosti žiakov.

Podmienkou pre zaradenie ľadového hokeja je umelá alebo prírodná ľadová plocha (nie zamrznutá voľná plocha) a použitie týchto ochranných prostriedkov: prilby, pevných rukavíc, chráničov predkolenia na futbal a chráničov laktŕov.

Ochrana života a zdravia (ISCED 2) prierezová téma

1. Charakteristika učiva

Povinné učivo „Ochrana života a zdravia“ (OŽZ) sa v základných školách realizuje prostredníctvom vyučovacích predmetov štátneho vzdelávacieho programu a obsahom samostatných organizačných foriem vyučovania – didaktických hier a účelových cvičení. Aplikuje sa v ňom učivo, ktoré bolo v minulosti súčasťou ochrany človeka a prírody (OČP). Z jeho obsahu bola vyčlenená ochrana prírody a dopravná výchova do iných vzdelávacích oblastí štátneho vzdelávacieho programu. Ochrana človeka a jeho zdravia integruje postoje, vedomosti a zručnosti žiakov zamerané na ochranu života a zdravia v mimoriadnych

situáciách, tiež pri pobyte a pohybe v prírode, ktoré môžu vzniknúť vplyvom nepredvídaných skutočností ohrozujúcich človeka a jeho okolie.

2. Ciele učiva

Povinné učivo, ktoré nie je samostatným predmetom je súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov základných škôl. Poskytuje žiakovi potrebné teoretické vedomosti, praktické poznatky a formuje ich vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života, tiež zdravia a života iných ľudí.

Formatívna a informatívna zložka učiva sa prezentuje činnosťou žiakov:

- a) morálnou, ktorá tvorí základ ich vlasteneckého a národného citenia;
- b) odbornou, ktorá im umožňuje osvojenie vedomostí a zručností v sebaochrane a poskytovaní pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života;
- c) psychologickou, ktorá pôsobí na proces adaptácie v požiadavkách záťažových situácií;
- d) fyzickou, pre ktorú je charakteristická tvorba predpokladov na dosiahnutie vyššej telesnej zdatnosti a celkovej odolnosti organizmu na fyzickú a psychickú záťaž náročných životných situácií;

Kompetencie preberaného učiva zahŕňajú individuálne, medziľudské aspekty a pokrývajú formy správania, ktoré jednotlivec využíva na efektívnu a konštruktívnu účasť na spoločenskom živote v prípadoch riešenia konfliktov. Základné zručnosti v rámci tejto kompetencie zahŕňajú schopnosť účelne komunikovať v rozličných prostrediach a situáciách ohrozujúcich život a zdravie človeka. Tieto spoločenské a občianske kompetencie by mali ovplyvniť schopnosť žiakov zvládať stres a frustráciu, komunikáciu s inými ľuďmi a solidaritu pri riešení problémov širšej komunity ľudí.

Možno predpokladať, že rozvíjaním týchto vlastností sa utvárajú požadované schopnosti potrebné pre občana v oblasti ochrany života a zdravia (OŽZ) a to nielen v aktuálnom čase počas vzdelávania v škole, ale aj v úlohe perspektívnej v dospelosti v rôznych zamestnaniach.

Absolvovaním učiva získavajú žiaci nevyhnutné vedomosti, zručnosti a návyky potrebné na prežitie pri vzniku mimoriadnej udalosti a v čase vyhlásenia mimoriadnej situácie. Učivo obsahuje opatrenia a popis činností pri záchrane života, zdravia a majetku obyvateľov pri odstraňovaní následkov mimoriadnych udalostí. Svojou humánnou podstatou má pre žiakov mimoriadny význam. Sebaochrana a vzájomná pomoc vychádza z práva každého občana byť včas varovaný pred hroziacim nebezpečenstvom varovnými signálmi, zabezpečený individuálnymi ochrannými prostriedkami , evakuáciou a ukrytím. Mimoriadna udalosť môže vzniknúť v rôznych častiach štátu kedykoľvek. Občania nemôžu očakávať okamžité poskytnutie pomoci. Z toho dôvodu musia byť schopní v rámci svojich možností chrániť svoje zdravie a poskytnúť pomoc iným osobám.

Cieľom spoločnosti je pripraviť každého jedinca na život v prostredí , v ktorom sa nachádza. Nevyhnutným predpokladom k tomu je aj poznávanie prírodného prostredia. Prioritne je učivo obsahom orientované na zvládnutie situácií vzniknutých vplyvom priemyselných a ekologických havárií, dopravnými nehodami, živelnými pohromami a prírodnými katastrofami. Zároveň napomáha zvládnuť nevhodné podmienky v situáciách vzniknutých pôsobením cudzej moci, terorizmu voči občanom nášho štátu.

V obsahu učiva je viac tém, ktoré sa odvíjajú zo základov takých oblastí, ktoré môžu prispieť k rozvoju vedomostí, zručností a návykov pre ochranu človeka a spoločnosti. Pre dosiahnutie cieľov využíva OŽZ daný tematický obsah, vhodné organizačné formy, metódy a prostriedky prispôbené daným podmienkam. Opakovanie určitých zhodných prvkov a

príbuznosti tém treba chápať z hľadiska cieľov v ročníku (vidieť, poznať, ovládať, získať poznatok a zručnosť).

Na záver deväť ročného štúdia na základnej škole by mali žiaci teoreticky a prakticky ovládať vybrané úlohy:

- z tematiky riešenia mimoriadnych situácií – civilná ochrana;
- zo zdravotnej prípravy vedieť poskytnúť predlekársku prvú pomoc;
- vedieť zvládnuť základné činnosti pri pohybe a pobyte v prírode ;
- vzhladom na vek a pohlavie optimálne zvyšovať psychickú, fyzickú pripravenosť a odolnosť pre prípad vzniku predpokladaných mimoriadnych situácií.

3. Obsah a realizácia učiva

Odbornú zložku učiva napĺňajú tematické celky s uvedeným obsahom :

- riešenie mimoriadnych situácií- civilná ochrana
- zdravotná príprava
- pohyb a pobyt v prírode

Na realizáciu učiva OŽZ sa využívajú viaceré organizačné formy :

Účelové cvičenia (ÚC) v 5.-9. ročníku realizujeme v prírode 2 krát v roku po 5 hodín s pravidla na jeseň a jar. Pred realizáciou ÚC vykonáme deň prípravy z teoretickej časti učiva v rozsahu 3-5 hodín podľa náročnosti obsahu a organizácii plánovaného ÚC. Učivo turistiky realizované v rámci telesnej výchovy formou cvičení v prírode nezamieňame s ÚC.

Účelové cvičenia možno vykonať po ročníkoch - triedach. Na komplexnejšie zabezpečenie uplatňovania učiva je možné využívať ďalšie vzdelávacie a organizačné činnosti školy :

- vhodné témy z obsahu niektorých vyučovacích predmetov – medzi predmetové vzťahy,
- úlohy objektivej ochrany školy,
- rešpektovanie vnútorného poriadku školy,
- požiarne a poplachové smernice,
- zabezpečenie úrazovej zábrany a predlekárskej prvej pomoci,
- cvičenia v prírode v rámci TV,
- príprava učiteľov na proces v ÚC.

Špeciálne školy si upravujú obsah jednotlivých tém, a metodické postupy vo výučbe OŽZ podľa schopností žiakov a priestorových podmienok.

3.2. Obsah učiva pre nižšie sekundárne vzdelávanie

V tejto časti je uvedený obsah učiva pre teoreticko – praktickú prípravu a účelové cvičenia v jednotlivých ročníkoch druhého stupňa základných škôl. Postup vyučovania zvolia vyučujúci podľa možností školy a vyzrelosti žiakov s využitím metodických odporúčaní metodických oddelení. Osobitnú pozornosť treba venovať výstupným vedomostiam a zručnostiam žiakov deviateho ročníka.

I. 3.2.1. Obsahové zameranie v piatom ročníku

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- varovné signály CO – činnosť na varovný signál „ Všeobecné ohrozenie“; „Ohrozenie vodou“ , „ Koniec ohrozenia“;
- ochranná poloha ochranných prostriedkov (DM-1, CM3-/3h);

- ukážka prechodu priestoru kontaminovaného nebezpečnými látkami;
 - kolektívna ochrana, evakuácia –vyhlasovanie evakuácie, evakuačné zariadenia; spôsoby vykonávania evakuácie, evakuačná batožina;
 - kolektívna ochrana – ukrytie a ochrana v budovách pri mimoriadnej udalosti;
- b) Zdravotná príprava
- imobilizácia horných a dolných končatín pomocou štandardných dláh;
 - znehybnenie poranených končatín improvizovanými prostriedkami;
 - uloženie postihnutého do stabilizovanej polohy – privolanie lekára;
 - ošetrovanie a znehybnenie zlomenín dolných končatín;
 - spôsoby odsunu poraneného – podľa druhu a závažnosti poranenia;
- c) Pohyb pobyt v prírode
- zásady orientácie v prírode podľa prírodných úkazov, kompasu, buzoly, mapy,
 - odhad vzdialeností do 300 m a výšky 10 m;
 - pochod na neznáme miesto s riešením úloh na určovanie vlastného stanovišťa podľa mapy;
 - správne zakladanie ohňa;

3.2.2 Obsahové zameranie v šiestom ročníku

- a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana
- charakteristika nebezpečných látok ohrozujúcich školu a jej okolie;
 - vyhlásenie varovných signálov CO – činnosť v domácnostiach, činnosť žiaka a triedy po ich vyhlásení;
 - lokalizácia a likvidácia požiaru ručnými hasiacimi prostriedkami;
 - vyzoznenie a privolanie požiarnikov – údaje;
 - dekontaminácia – hygienická očista a čiastočná špeciálna očista materiálu;
 - evakuácia z ohrozeného priestoru;
 - pravidlá správania sa obyvateľstva pri ohrození a pri vzniku mimoriadnej udalosti;
- b) Zdravotná príprava
- zložitejšie obväzovanie obväzmi horných a dolných končatín, trupu a brucha – obväzová technika;
 - prakové obväzy brady nosa;
 - šatkové obväzy hlava, ruky, nohy;
 - náplastové obväzovanie poranení na horných a dolných končatinách;
 - ošetrovanie poranených kĺbov a kostí horných a dolných končatín- vyvrtnutie; vyklíbenie, zlomeniny;
- c) Pohyb a pobyt v prírode
- mierky máp a náčrtov, meranie vzdialeností na mape a v teréne;
 - pomer výšky a šírky s nárastom vzdialenosti;
 - zhotovenie jednoduchej pomôcky na odhad výšky a šírky;
 - zemepisný azimut;
 - určenie vlastného stanovišťa podľa mapy;
 - určenie svetových strán podľa núdzových orientačných prostriedkov;
 - prenášanie azimutu z mapy do terénu a z terénu do mapy;
 - preventívna ochrana pred bleskom;

3.2.3. Obsahové zameranie v siedmom ročníku

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- činnosť na varovné signály CO,
- ukladanie a skladovanie ochrannej masky (DM-1, CM-3-3/h);
- kolektívna ochrana, evakuácia obyvateľstva, obsah evakuačnej batožiny;
- ochranné stavby, pravidlá správania sa v úkrytoch, činnosť po opustení úkrytov;
- dezinfekcia, dezinfekcia, deratizácia, dekontaminácia;
- postup pri vzniku požiaru v osobnom automobile;
- zbrane hromadného ničenia - ničivé účinky, škodlivé pôsobenie na organizmus a ochrana pred nimi;
- ochrana potravín a vody pred škodlivinami a zamorením;

b) Zdravotná príprava

- poskytnutie prvej pomoci s pomocou lekárničky v osobnom automobile;
- prvá pomoc pri otrave plynom, chemikáliami;
- prvá pomoc pri šoku, protišokové opatrenia;
- vyťahnutie poraneného z rokliny;
- znehybnenie pri poranení panvy, krčnej chrbtice, hrudníka;
- ošetrovanie a znehybnenie otvorenej zlomeniny;
- umelé dýchanie z pľúc do pľúc (ústami, nosom), masáž srdca;
- zastavenie tepnového, žilového a vlásočnicového krvácania;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- príprava pochodu, zhotovenie harmonogramu a náčrtu pochodu;
- výber a úprava plochy pre stanovanie, stavanie turistického stanu;
- meranie rýchlosti, šírky a hĺbky vodného toku;
- prekonávanie vodnej prekážky;
- správanie sa pri prietrži mračien a privaloch vody;
- značenie mostov a prechodov cez vodné toky;

3.2.4. Obsahové zameranie v ôsmom ročníku

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- jadrové zbrane a ich ničivé účinky;
- ochrana pre svetelným žiarením;
- ochrana pred tlakovou vlnou (tlakovým nárazom);
- ochrana pred prenikavou radiáciou a rádioaktívnou kontamináciou;
- hygienická očista a čiastočná špeciálna očista materiálu,;
- lokalizácia a likvidácia požiaru s jedovatými splodinami horenia;
- nebezpečné látky v okolí školy – zásady ochrany pri ich úniku, evakuácia z ohrozeného územia;
- kolektívna ochrana – druhy úkrytov, pravidlá správania sa v úkrytoch;
- odstraňovanie nebezpečných látok z povrchu terénu, budov a materiálu;

b) Zdravotná príprava

- hromadné nešťastia, triedenie chorých a ranených;
- postup pri poskytovaní prvej pomoci v mieste hromadného nešťastia;
- praktické riešenie prvej pomoci topiacej sa osobe;
- technická a zdravotná pomoc pri poranení elektrickým prúdom;
- prvá pomoc pri popáleninách;

- poskytnutie zdravotníckej pomoci pri strate vedomia;
- poskytnutie prvej pomoci pri úpaloch;
- sterilizácia prostriedkov;
- nebezpečenstvo pohlavných chorôb, zásady prevencie;
- alkoholizmus, drogy, toxikománia – škodlivé účinky, prevencia;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- pochod podľa pripravených azimutov, tabuľka pochodu;
- vybavenie zdravotníckym materiálom pri individuálnej turistike(pešo, bicyklom);
- značkovanie turistických ciest a chodníkov;
- príprava jednoduchej teplej stravy s použitím ohňa, zásady bezpečnosti;
- odstraňovanie devastačných následkov spôsobených ľuďmi v prírode;

3.2.5. Obsahové zameranie v deviatom ročníku

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- úlohy CO vyplývajúce zo Ženevských dohovorov a dodatkových protokolov;
- civilná ochrana v Slovenskej republike, jej miesto úlohy a poslanie;
- analýza územia obce, mesta, okresu;
- organizovanie jednotiek civilnej ochrany – štáby a odborné jednotky;
- varovné signály CO – činnosť po ich vyhlásení;
- činnosť pri záchrane ľudí zo závalov a poškodených krytov;
- jódová profilaxia (v okolí AE);

b) Zdravotná príprava

- preverenie vedomostí a prehĺbenie návykov a zručností z poskytovania prvej pomoci pri rôznych poraneniach, zlomeninách, obväzovanie, znehybňovanie častí tela;
- darcovstvo krvi a transplantácie orgánov ľudského tela;
- správanie sa pri náleze zraneného mimo obývaného priestoru;
- prevencia proti kliešťovej encefalitíde;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- základný turistický výstroj;
- absolvovanie trasy primeranej veku;
- povinnosti turistov pri ochrane životného prostredia;

Výstupné vzdelávacie štandardy s exemplifikačnými úlohami povinného učiva ochrany života a zdravia pre nižšie sekundárne vzdelávanie základných škôl

Tematický celok: Riešenie mimoriadnych udalostí – civilná ochrana

Obsahový štandard:

Činnosť po varovaní varovnými signálmi. Používanie prostriedkov individuálnej ochrany. Základné zručnosti pri použití ochrannej masky. Kompletizovanie ochrannej masky,

pochodová, pohotovostná a ochranná poloha. Čiastočná hygienická očista osôb a čiastočná dezaktivácia potravín, vody a materiálu. Ochrana pred účinkami zbraní hromadného ničenia. Prevencia proti požiarom a činnosť po vzniku požiaru.

Výkonový štandard:

1. Varovné signály a činnosť po ich vyhlásení..

1.1. Poznať varovné signály a základné činnosti po ich vyhlásení.

Popíš, ako sa vyhlasuje varovný signál „Všeobecné ohrozenie“, „Ohrozenie vodou“, „Koniec ohrozenia“.

1.1.2 Uveď, aká je činnosť po vyhlásení varovného signálu „Všeobecné ohrozenie“.

Priprav si ochrannú masku do predpísanej polohy po varovaní signálom „Všeobecné ohrozenie“.

Čo zabezpečíš v byte pred odchodom do úkrytu?

Uveď, kde najbližšie sa nachádza úkryt a povedz, aký čas potrebuješ na presun do úkrytu.

2. Prostriedky individuálnej ochrany.

Poznať prostriedky individuálnej ochrany a vedieť ich správne používať.

Popíš z akých hlavných častí sa skladá ochranná maska CM 3-/3h

Aké prostriedky individuálnej ochrany jednotlivca poznáš ?

Popíš funkciu ochrannej masky.

Uveď, aké polohy ochrannej masky poznáš a čo je pohotovostná poloha.

Vymenuj improvizované prostriedky ochrany dýchacích ciest, končatín a tela.

Nasad' si ochrannú masku správnym spôsobom v časovom limite do ochrannej polohy.

Prečo je potrebné dezinfikovať ochrannú masku po použití .

Povedz, čo znamená skratka PIO.

3. Kolektívna ochrana pred účinkami následkov pri mimoriadnej udalosti.

Získať vedomosti a zručnosti v oblasti kolektívnej ochrany.

Čo rozumieš pod pojmom kolektívna ochrana osôb ?

Popíš čo je evakuácia a ako sa uskutočňuje.

Uveď, aké spôsoby evakuácie poznáš a aké sú povinnosti občanov.

Charakterizuj jednotlivé typy úkrytov.

Uveď, čo má obsahovať evakuačná batožina a aká je povolená hmotnosť pre tvoj vek.

Povedz základné zásady správania sa v úkrytoch.

4. Zbrane hromadného ničenia a ich ničivé účinky.

Vedieť rozdeliť zbrane hromadného ničenia a poznať ich ničivé účinky.

Vymenuj tri druhy zbraní hromadného ničenia.

Povedz aké ničivé účinky jadrových zbraní poznáš.

Povedz účinky otravných látok a biologických zbraní.

Čo je prenikavá radiácia, rádioaktívne zamorenie, svetelné žiarenie, tlaková vlna a ako sa proti nim chránime.

Použi individuálnu ochranu pri zamorení ovzdušia otravnou látkou a urči cestu úniku.

Vymenuj aké sú zásady ochrany a prevencia pred infekčnou chorobou.

5. Hygienická očista a ochrana potravín a vody.

Poznať zásady ochrany osôb, potravín, vody a materiálu.

Povedz, čo rozumieme pod pojmom kontaminácia.

Uveď, čo znamenajú pojmy dezinfekcia, dezinfekcia, deratizácia a dekontaminácia.

Vykonaj hygienickú očistu tváre, dýchacích ciest, očí, rúk a vrchného oblečenia po prechode prašného územia na účelovom cvičení správnym postupom.

Popíš, akým spôsobom sa vykoná úplná hygienická očista a špeciálna očista materiálu po zamorení rádioaktívnym prachom a otravnými látkami.

Popíš, ako chránime vodné zdroje proti zamoreniu.

Priprav na účelové cvičenie svoje potraviny a vodu do dostupných bezpečných obalov proti kontaminácii.

6. Ochrana proti požiarom.

Poznať preventívne opatrenia proti požiarom a zásady hasenia vzniknutého začínajúceho požiaru.

Vymenuj jednoduché hasiace prostriedky a aké horľaviny nimi hasíme.

Vymenuj, aké ručné hasiace prístroje a aké horľaviny ktorým hasíme poznáš.

Povedz, akým ručným hasiacim prístrojom nesmieme hasiť horiace elektrické zariadenie pod prúdom.

Povedz, aké horľaviny sa nesmú nachádzať v blízkosti vykurovacích telies.

Vymenuj, aké tekuté horľaviny poznáš a akými prostriedkami ich hasíme.

Povedz, aké sú zásady manipulácie s otvoreným ohňom.

Uveď, aké základné protipožiarne opatrenia poznáš, ktoré dodržiavate vo vašej domácnosti.

Povedz, aké protipožiarne opatrenia musíme dodržiavať pri táborení.

Povedz, čo prikazujú požiarne poplachové smernice vo vašej škole.

Uveď, ako privoláš hasičov k vzniknutému požiaru a ako sa vyhlasuje varovný signál „ Požiarne poplach“.

Tematický celok: Zdravotná príprava

Obsahový štandard:

Všeobecné zásady prvej pomoci. Prvá pomoc pri stavoch ohrozujúcich život – krvácanie, zastavenie dýchania, strata vedomia a šok. Základné ošetrovanie a znehybnenie končatín štandardnými a improvizovanými prostriedkami pri zlomeninách, vyvrtnutiach a vyklbeninách. Zásady pri poranení panvy, krčnej chrbtice. Obväzová technika a odsun raneného. Postup pri poskytovaní prvej pomoci pri hromadnom nešťastí, poranení elektrickým prúdom, popáleninách, úpaloch, podchladení a otravách.

Výkonový štandard:

1. Všeobecné zásady pri poskytovaní prvej pomoci

Poznať základné zásady prístupu k zranenému, technickú a zdravotnícku prvú pomoc.

Vymenuj tie činnosti, ktoré patria do technickej a zdravotníckej prvej pomoci.

Vymenuj dôležité životné funkcie.

Popíš, ako zistíš, či postihnutý dýcha, je pri vedomí a či je krvný obeh funkčný.

Uveď technickú činnosť záchrancu pri poranení elektrickým prúdom a otrave v zadymenom priestore.

Vymenuj jednotlivé zásady protišokových opatrení.

Povedz, ktorým zraneným poskytnieš pomoc najskôr pri väčšom počte zranených osôb.

Aký je postup privolania odbornej zdravotníckej pomoci k zranenému?

2. Prvá pomoc pri stavoch ohrozujúcich život.

Poznať druhy krvácania, spôsoby zastavenia a obnovenie krvného obehu.

Porovnaj vonkajšie a vnútorné krvácanie.

Popíš rozdiel medzi žilovým, tepnovým a vlásočnicovým krvácaním.

Vymenuj tlakové body a uveď ich význam pri zastavení krvácania.

Popíš, ako budeš postupovať pri príznakoch vnútorného krvácania.

Vymenuj spôsoby zastavenia krvácania z poranenej tepny.

Poskytni prvú pomoc zastavenia tepnového krvácania pomocou tlakového obväzu pri poranení ramennej tepny.

Povedz, prečo nesmieme podávať tekutiny pri vnútornom krvácaní.

Popíš, ako ošetríš krváčajúcu povrchovú reznú ranu.

Uveď, kedy uskutočňujeme masáž srdca a popíš, akým spôsobom sa vykonáva.

Vedieť poskytnúť prvú pomoc pri zastavení dýchania.

Povedz, podľa akých príznakov zistíme, že postihnutý nedýcha.

Uved' možné príčiny zastavenia dýchania.

Popíš, akým spôsobom uvoľníme dýchacie cesty.

Vykonajte vo dvojici správne umelé dýchanie z úst do úst a nepriamu masáž srdca na modeli (Resusci Anne). Ak nemáš model, popíš presný postup.

Uved' počet stlačení hrudníka na jeden vdych postihnutému so zastaveným dýchaním a krvným obehom.

Vykonaj na figurantovi správne uloženie do stabilizovanej polohy.

Vedieť zvládnuť situáciu a poskytnúť prvú pomoc postihnutému so stratou vedomia, podchladení, otravách a popáleninách.

Uved', ktoré životné funkcie kontrolujeme u postihnutého so stratou vedomia.

Povedz, čo nám signalizujú modré pery u postihnutého so stratou vedomia.

Popíš, ak postihnutý dýcha, do akej polohy ho uložíme.

Povedz, aké sú možné príčiny straty vedomia.

Uved', ako zabezpečíme odbornú pomoc a prevoz do nemocnice.

Popíš prvú pomoc pri podchladení.

Povedz, čo spôsobuje otravy, ktoré sú najčastejšie druhy a ako poskytneme prvú pomoc.

Charakterizuj stupne popálenia a popíš prvú pomoc pri obarení.

Popíš príznaky podchladenia a prehriatia, prevenciu a prvú pomoc pri omrzlinách a úpale.

Vedieť poskytnúť prvú pomoc pri zlomeninách a iných poškodeniach končatín a chrbtice.

Zvládnuť základnú obväzovú techniku a poznať princípy transportu.

Vymenuj štandardné a improvizované prostriedky na znehybnenie končatín.

Znehybni zatvorenú zlomeninu predlaktia na figurantovi veľkým závesom pomocou trojrohej šatky.

Popíš, ako ošetríme otvorenú zlomeninu predkolenia.

Znehybni štandardnými prostriedkami zatvorenú zlomeninu predkolenia.

Popíš Kramerovú a nafukovaciu dlahu, uved' spôsob použitia.

Povedz, do akých polôh uložíme postihnutého s poranením brucha a hrudníka.

Ulož spolužiaka do protišokovej polohy.

Vedieť zvládnuť základnú obväzovú techniku a poznať princípy transportu.

Uved' rozdelenie obväzov podľa účelu.

Zaraď krycie, tlakové, odsávacie, nepriedušné, upokojujúce a spevňujúce obväzy k jednotlivým poraneniam.

Popíš a ukáž tri spôsoby použitia trojrohej šatky.

Použi prakový obväz na ošetrenie nosa a brady.

Urči na obrázku, ktorý je kruhový, špirálový, osmičkový a klasový obväz.

Ošetri a obviaž simulované poranenie prstu ruky.

Povedz, pri akom zranení použijeme nepriedušný obväz.

Uved', aká je zásada pri podozrení z poranenia chrbtice a krčných stavcov.

Uved' aké spôsoby odsunu raneného vzhľadom na charakter zranenia poznáš .

Zhotovte vo dvojici improvizované nosidlá na účelovom cvičení.

Povedz, aké zásady platia pri transporte zranených na nosidlách.

T e m a t i c k ý c e l o k : Pohyb a pobyt v prírode

Obsahový štandard:

Určovanie svetových strán pomocou prírodných úkazov , buzoly a určovanie azimutov. Orientácia mapy, čítanie z mapy a topografické značky. Určenie vlastného stanovišťa, odhad

vzdialeností, určenie výškového rozdielu a krokovanie. Mierka mapy a zhotovenie situačného a topografického náčrtu. Zhotovenie schematickeho náčrtu a pochod podľa azimutov. Turistické značky a chodníky. Výber miesta pre stanovanie, príprava ohniska a jednoduchej stravy. Preventívna ochrana proti blesku a privalu vody. Poznávanie krajiny, pamiatok.

Výkonový štandard:

1. Pohyb v prírode pomocou mapy a buzoly.

Zvládnuť pohyb a orientáciu v prírode pomocou mapy a buzoly.

Urči svetové strany podľa slnka a hodínok a spresni ich pomocou buzoly.

Zorientuj mapu a urči vlastné stanovište.

Uved', aké topografické značky sa nachádzajú v blízkosti tvojho stanovišta na mape.

Urči z mapy nadmorskú výšku tvojho stanovišta.

Urči vzdialenosť do nasledujúceho bodu pochodu podľa mierky mapy.

Povedz, aká je dĺžka tvojho kroku a koľko tvojich krokov predstavuje 100 m.

Zhotov situačný a topografický náčrt pochodu.

Zhotov schematický náčrt a pochoduj podľa zvolených azimutov s využitím turistických značiek a chodníkov.

2. Pobyt v prírode a jej ochrana.

Poznať prírodu, zásady pobytu v nej a vedieť ju chrániť.

Popíš najvhodnejšie miesto na postavenie stanu.

Uved', aké sú zásady pre zhotovenie a uhasenie ohniska.

Povedz, aké sú zásady pri odchode z miesta táborenia.

Povedz, prečo nesmieme počas búrky stáť pod osamelým stromom alebo na voľnej ploche v prírode.

Povedz, z akého dôvodu musíme zmeniť miesto táborenia pri rieke počas výdatného trvalého dažďa.

4. Proces

Učivo „Ochrana života a zdravia“ má niekoľko špecifik a odlišností od ostatných vyučovacích predmetov v základnej škole. Základným znakom učiva OŽZ je, že hoci nemá vyučovací predmet, je učivo pre žiakov prvej a druhej zdravotnej skupiny povinné a výsledky sa neklasifikujú. Poslanie učiva je zamerané prípravou žiakov v koedukovanej forme na správne činnosti a konania v prípade vzniku nebezpečnej mimoriadnej situácie. Žiaci si v priebehu výchovného a vzdelávacieho procesu osvojujú potrebné vedomosti, zručnosti, návyky a schopnosti.

Zvláštnosťou učiva OŽZ je viac tematický obsah navzájom nie podobný. Pre osvojovanie vedomostí a zručností sa využívajú účelové cvičenia, prípadne niektoré vhodné poznatky z iných oblastí vzdelávania. Používané metódy rešpektujú bežné didaktické postupy, žiada sa však uplatňovať menej verbálne a viac názorné metódy, cvičenia a kontroly. Dôležitú funkciu plnia aktivizujúce a motivačné hodnotenia, samostatné alebo skupinové činnosti. Žiaci majú v priebehu osvojovania učiva získať poznatky o potrebnosti a nenahraditeľnosti učiva pri vzniku a priebehu mimoriadnej situácie. Odporúčame spracovať a skoordinať učivo vybraných vyučovacích predmetov k jeho využitiu v medzipredmetových vzťahoch v prospech učiva OŽZ. Prvky učiva sú zapracované do učebných osnov povinných predmetov (telesná výchova, prírodoveda, pracovné a technické vyučovanie, biológia, zemepis, fyzika, chémia) a sú ich neoddeliteľnou súčasťou.

Rozdielnosť v procese vyučovania učiva OŽZ je, že sa realizuje prevažne mimo učební so špecifickým materiálom a učebnými pomôckami. Dávame na zváženie zaradenie niektorých tém do ÚC vzhľadom na :

- priestorové podmienky školy,
- blízkosť vhodného terénu,

- dostupnosť materiálu a pomôcok na precvičovanie,
- náročnosť, alebo neprimeranosť požiadaviek a úloh na žiakov vzhľadom na pohlavie a vek,
- odbornú pripravenosť pedagogických pracovníkov.

Na procese realizácie učiva sa okrem tém vo vybraných povinných predmetoch a účelových cvičení podieľajú aj :

- školský režim (disciplinovanosť a kolektivismus),
- civilná ochrana a objektová ochrana,
- záujmová činnosť (príprava mladých zdravotníkov, požiarnikov, záchranárov CO, športových strelcov a pod.),
- spolupráca so špecifickými organizáciami a združeniami ako Armáda SR, Slovenský skauting, Sokol, Orol, SČK, Slovenský zväz ochrancov prírody, Združenie technických a športových činností SR,

Nakoľko sa učivo nerealizuje v samostatnom predmete, je potrebné, aby riaditeľ školy zabezpečením a usmernením učiva poveril zodpovedného učiteľa. Osobitnú pozornosť je treba venovať príprave a rozširovaniu materiálového zabezpečenia výučby, ktoré vzhľadom na prevažujúci praktický charakter výučby bezprostredne ovplyvňuje kvalitu plnenia cieľov.

Poverení organizátori zodpovedajú za účelné sklbenie organizačnej a metodologickej stránky tejto náročnej formy vyučovania. Odporúča sa vypracovať námetovú situáciu a túto spojiť so súťažami tried po ročníkoch. Vzhľadom na priestorové a materiálne ťažkosti je vhodné v jeden deň organizovať cvičenie maximálne s tromi triedami.

Osobitnú pozornosť je potrebné venovať získaniu požadovaných „výstupných“ vedomostí, zručností a návykov žiakov deviateho ročníka. Preto je účelné organizovať cvičenia s týmito triedami osobitne s čo najväčším počtom starostlivo pripravených a materiálovo zabezpečených stanovišť.

V rozsahu učiva pre 9. ročník základnej školy treba zvýrazniť skutočnosť, že časť žiakov sa zapojí do rôznych výrobných a nevýrobných činností bez ďalšieho vzdelávania. Preto ich vedomosti zručnosti a návyky z ochrany života a zdravia treba posudzovať aj z toho hľadiska.

Bezpečnostné opatrenia pri účelovom cvičení na školách

Za organizáciu ochrany a bezpečnosti pri uskutočňovaní účelového cvičenia zodpovedá vedúci účelového cvičenia, ktorý je povinný :

- organizovať označenie priestoru ÚC a poriadkovú službu v nebezpečných miestach, označenie a ohraničenie nebezpečných priechodov a miest,
- označiť miesta imitácie a zaistiť bezpečnosť pri označení jednotlivých situácií,
- udržiavať poriadok pri činnosti cvičiacich značkárov,
- spracovať pokyny pre bezpečnostné opatrenia pri cvičení v závislosti od miestnych podmienok, aby sa nimi oboznámili všetci účastníci účelového cvičenia,
- kontrolovať osobne a prostredníctvom svojich zástupcov a pomocníkov dodržiavanie bezpečnostných opatrení počas účelového cvičenia.

Za dodržiavanie bezpečnostných opatrení počas účelového cvičenia sú zodpovední vedúci na jednotlivých pracoviskách, ktorí sú povinní :

- oboznámiť žiakov so stanovenými bezpečnostnými opatreniami,
- oboznámiť cvičiacich s nebezpečnými miestami a označiť ich,
- kontrolovať dodržiavanie bezpečnostných opatrení, najmä počas imitácie a praktickej činnosti.

Počas účelového cvičenia je zakázané :

- prevážať imitačné prostriedky spoločne s osobami,
- používať nesprávnu či poškodenú techniku a dopravné prostriedky,
- pohybovať sa a zdržiavať sa v miestach presunov a činnosti techniky,
- používať rádiové stanice bližšie ako 100 m od vedenia vysokého napätia, pracovať s nimi bez uzemnenia,
- používať nesprávne a poškodené imitačné prostriedky, používať ich improvizáciu,

- rozmiestňovať značkárov v miestach nebezpečnej imitácie,
- používať zápalné a dymové prostriedky bližšie ako 50 m od osôb a ľahko zápalných látok (materiálov). Dymové prostriedky nepoužívať menej ako 200 m od obydli a komunikácií,
- uskutočňovať cvičné výbuchy v obytných miestach a na vodných plochách,
- zbierať nepoužitú – nevybuchnutú imitačnú techniku a demontovať ju,
- vykonávať činnosť v zadymených priestoroch bez ochranných pomôcok a zaistenia inou osobou,
- dotýkať sa vodičov elektrickej energie a vodivých kovových predmetov bez preverenia ich odpojenia od elektrickej energie,
- pohybovať sa v nebezpečných miestach,
- vykonávať zemné práce bez súhlasu príslušných územných správnych orgánov,
- rozkladať oheň v lesných porastoch a na miestach s možnosťou vzniku požiaru,
- piť vodu z nepreverených vodných zdrojov.

Na zaistenie bezpečnosti sa musia dodržiavať tieto špecifické opatrenia:

- dodržiavať stanovené bezpečnostné opatrenia pre činnosť v príslušnom objekte (mieste),
- pri činnosti v rámci účelového cvičenia zabezpečiť jednotlivé miesta proti poškodeniu,
- zabrániť prípadnému narušeniu inžinierskych sietí a technologických zariadení výrobného procesu,
- uskutočniť prieskum predpokladaných miest účelového cvičenia,
- priestory činnosti označiť stanovenými značkami (tabuľkami),
- nedovoliť prekročenie noriem pobytu a práce v ochranných maskách a iných ochranných prostriedkoch.

Pri činnosti v lesných priestoroch :

- Uskutočniť prieskum a označiť nebezpečné a nepriechodné miesta,
- Zaisťovať dodržiavanie všetkých protipožiarnych opatrení,
- Zabezpečiť zdravotnícke opatrenia pri možnom úraze, proti uštipnutiu hadom, otravám a pod.